

Consejos para almuerzos y meriendas sanas

Un almuerzo o una merienda saludable

- ✓ siempre contiene agua o té de fruta o hierbas sin azúcar
- ✓ consiste de una fruta y/o verdura
- ✓ es de colores vivos y sin azúcar
- ✓ puede ser complementado por cereales o productos lácteos y nueces dependiendo del esfuerzo físico y el hambre.

un tentempié sensato

- ✓ complementa optimamente las comidas principales – en la escuela y en casa
- ✓ calma el apetito entre comidas
- ✓ da nueva energía, sobre todo en situaciones de mucha actividad en las pausas y el tiempo libre
- ✓ apoya la capacidad de concentración en la escuela
- ✓ idealmente está compuesto de productos regionales y estacionales
- ✓ se empaca preferiblemente en una caja pequeña que conserva el almuerzo o la merienda y ahorra material de embalaje

Combinación y variedad para más placer

- ✓ los alimentos de la parte de atrás pueden ser combinados con mucha fantasía, unos ejemplos:



No diariamente – pero de vez en cuando

- ✓ frutas exóticas como p. ej. Plátanos, mangos, piña, papaya (tenga en cuenta y privilegie en la compra de estas mismas primero las frutas con etiquetas bio y de comercio justo)
- ✓ frutos secos
- ✓ carne y productos cárnicos (como p. ej. Embutidos, jamón y carne deshidratada, etc.) – con preferencia a los productos con bajo contenido de grasa
- ✓ zumo de frutas, mezclado con agua


No recomendados quedan

- > barritas de chocolate, leche y cereales
- > croissants
- > cereales de desayuno azucarados
- > galletas
- > bebidas azucaradas como p. ej. Nestea, almíbar, coca cola, bebidas energéticas, etc. bebidas con azúcar artificial (light / zero)
- > bebidas lácteas azucaradas y aromatizadas
- > productos grasos o muy salados como palitos salados, patatas fritas, nueces saladas

Ideas para un tentempié equilibrado

Promozione Salute Svizzera

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
|  acqua |  tè |  mele |  pere |  uva |  ciliegie |
| BEBIDAS | | FRUTAS | | | |
|  prugne |  nettarine/ pesche |  mandarini |  arance |  kiwi |  albicocche |
|  fichi |  bacche |  meloni |  pomodori |  carote |  cetrioli |
| | | VERDURA | | | |
|  peperoni |  ravanelli |  finocchio |  cavolo rapa |  sedano |  pane integrale |
| | | | | | |
|  pane semibianco |  fiocchi d'avena non zuccherati |  pane croccante |  cialde di riso soffiato |  formaggio |  formaggio fresco |
| CEREALES | | PRODUCTOS LÁCTEOS | | | |
|  ricotta al naturale |  yogurt al naturale |  latte |  noci |  nocciole |  mandorle |
| | | NUECES | | | |

 Riesgo de asfixia para niños pequeños